নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা 2011-12

আপনার যা জানা প্রয়োজন

টিকা সম্পর্কিত অনেক তথ্যপত্র স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। www.immunize.org/vis দেখুন
Many Vaccine Information Statements are available in Spanish and other languages. See www.immunize.org/vis

1 কেন টিকা নেয়া দরকার?

ইনফ্লুয়েঞ্জা ("ফ্লু") একটি সংক্রামক রোগ।

এটি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে, যা কাশি, হাঁচি, বা নাক থেকে নিঃসৃত তরল পদার্থের মাধ্যমে ছড়াতে পারে।

যে কেউ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হতে পারে, তবে শিশুদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলো কেবলমাত্র অল্প কয়েক দিন স্থায়ী হয়। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর/কাঁপুনি
- গলা ব্যথা
- মাংসপেশিতে ব্যথা
- অবসন্নতা
- কাশি
- মাথা ব্যথা
- নাক দিয়ে পানি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে থাকা

অন্যান্য রোগেরও একই ধরনের লক্ষণ থাকতে পারে এবং এই কারণে সেগুলোকে প্রায়ই ভুল করে ইনফ্লুয়েঞ্জা বলে মনে করা হয়।

ছোট শিশু, 65 বছর বা আরো বেশি বয়সী ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা, এবং কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা – যেমন হৃদযন্ত্র, ফুসফুস বা কিডনির রোগে আক্রান্ত অথবা দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাবিশিষ্ট ব্যক্তিরা – অনেক বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। ফ্লু'র কারণে উচ্চমাত্রার জ্বর এবং নিউমোনিয়া হতে পারে, এবং বিদ্যমান অসুস্থতা খারাপের দিকে যেতে পারে। এটি শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়া ও খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে। প্রতি বছর হাজার হাজার মানুষ ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা যায় এবং এমনকি আরো বেশি সংখ্যক মানুষকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

ফ্লু'র টিকা নেয়ার মাধ্যমে আপনি নিজেকে ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন এবং সেইসাথে অন্যদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়ানো এড়াতে পারেন।

2 নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

ইনফ্লুয়েঞ্জার দুই ধরনের টিকা আছে:

1. **নিষ্ক্রিয়** (মৃত) টিকা, "ফ্লু শট" একটি সুঁই দিয়ে ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়।

2. **জীবন্ত, দুর্বল** (দুর্বলকৃত) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নাকের ভেতরে স্প্রে করে দেয়া হয়। *একটি পৃথক টিকা তথ্যপত্রে এই টিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।*

65 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য একটি "উচ্চ-মাত্রার" নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা পাওয়া যায়। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন।

ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসগুলো সব সময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই প্রতি বছর টিকা নেয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়। প্রতি বছর বিজ্ঞানীরা চেষ্টা করেন সেই সব ভাইরাসগুলোর সাথে মিল রেখে টিকা তৈরি করার জন্য যেগুলো সেই বছর ফ্লু সৃষ্টি করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। ফ্লু'র টিকা অন্যান্য ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট রোগগুলো প্রতিরোধ করবে না, এর মধ্যে সেই সব ফ্লু ভাইরাসও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেগুলো টিকার মধ্যে ছিল না।

টিকা গ্রহণের পর প্রতিরোধ ব্যবস্থা তৈরি হতে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লেগে থাকে। এই প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রায় এক বছর কাজ করে।

কিছু নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকায় থাইমেরোসাল নামক একটি সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ থাকে। থাইমেরোসাল-বিহীন ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকাও পাওয়া যায়। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন।

3 কাদের নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেয়া উচিত এবং কখন?

কাদের নেওয়া উচিত

6 মাস ও তারচেয়ে বেশি বয়সী সকল ব্যক্তির ফ্লু-এর টিকা নেয়া উচিত। মারাত্মক ইনফ্লুয়েঞ্জার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য এবং তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের জন্য টিকা নেয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, এদের মধ্যে রয়েছেন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ব্যক্তিরা এবং 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিরা।

কখন নেওয়া উচিত

টিকা বাজারে আসার সাথে সাথে তা নিয়ে ফেলুন। যদি ফ্লু'র মৌসুম আগে চলে আসে তাহলে এটা সুরক্ষা প্রদান করবে। যতদিন ধরে আপনার কমিউনিটিতে এই রোগ থাকবে ততদিন আপনি টিকা নিতে পারেন।

ইনফ্লুয়েঞ্জা যে কোনো সময়ে হতে পারে, তবে বেশিরভাগ ইনফ্লুয়েঞ্জা অক্টোবর থেকে মে মাসের মধ্যে হয়ে থাকে। সাম্প্রতিক মৌসুমগুলোতে, বেশিরভাগ সংক্রমণ জানুয়ারি ও ফেব্রুয়ারিতে হয়েছে। ডিসেম্বর মাসে, বা এমনকি আরো পরে টিকা গ্রহণ করলেও, অধিকাংশ বছরে আপনি সুফল পাবেন।

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি ও বড় শিশুদের প্রতি বছর এক ডোজ ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেয়া প্রয়োজন। কিন্তু 9 বছরের কম বয়সী কিছু শিশুর সুরক্ষিত থাকার জন্য দুই ডোজ টিকা নেয়ার প্রয়োজন হয়। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।

নিউমোনিয়ার টিকা সহ, অন্যান্য টিকার সাথে একই সময়ে ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়া যায়।

4 কিছু কিছু ব্যক্তির ইনফ্লুয়েঞ্জার নিষ্ক্রিয় টিকা নেওয়া উচিত নয় অথবা অপেক্ষা করা উচিত

- আপনার কোনো মারাত্মক (জীবনের উপর ঝুঁকিপূর্ণ) অ্যালার্জি থাকলে, এবং ডিমের প্রতি মারাত্মক অ্যালার্জি থাকলেও, আপনার ডাক্তারকে জানান। টিকার যে কোনো উপাদানের প্রতি মারাত্মক অ্যালার্জি থাকাটা এই টিকা না নেওয়ার একটা কারণ হতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা থেকে অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়ার ঘটনা বিরল।
- যদি আপনার আগে কখনো ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার কোনো ডোজ নেয়ার পর মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান।
- যদি আপনার আগে কখনো গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম

(পক্ষাঘাত–সংশ্লিষ্ট এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা, যাকে জিবিএস নামেও ডাকা হয়) হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান। টিকাটি আপনার নেয়া উচিত হবে কিনা সেই সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন।

- যারা মাঝারি বা গুরুতরভাবে অসুস্থ তাদের সাধারণত ফ্লু'র টিকা নেয়ার আগে সুস্থ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা উচিত। যদি আপনি অসুস্থ হন, তাহলে টিকা নেয়ার সময়সূচি পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে কিনা সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। সামান্য অসুস্থ ব্যক্তিরা সাধারণত এই টিকা নিতে পারেন।

5 নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেওয়ার ঝুঁকি কী কী?

যে কোনো ওষুধের মতো, টিকাও মারাত্মক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন গুরুতর অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়া। টিকার দ্বারা মারাত্মক ক্ষতি, বা মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা, একেবারেই কম।

নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা থেকে মারাত্মক সমস্যা হওয়ার ঘটনা খুব বিরল। নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার ভাইরাসগুলোকে মেরে ফেলা হয়, সুতরাং এই টিকা থেকে আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হবেন না।

মৃদু সমস্যাগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:
- টিকা প্রদানের স্থানে ব্যথা হওয়া, লাল হওয়া, বা ফুলে যাওয়া
- স্বরভঙ্গ হওয়া; চোখে ব্যথা, লাল হওয়া বা চুলকানি; কাশি
- জ্বর • ব্যথা • মাথা ব্যথা • চুলকানি • ক্লান্তি

যদি এই সব সমস্যা হয়ে থাকে, তাহলে এগুলো সাধারণত টিকা নেওয়ার পরেই শুরু হয় এবং 1–2 দিন স্থায়ী হয়।

মাঝারি ধরনের সমস্যা:
যে সব ছোট শিশু নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা ও নিউমোকক্কাল (PCV13) টিকা একই সময়ে নিয়ে থাকে তাদের জ্বরের কারণে খিঁচুনি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন।

ফ্লু'র টিকা নিতে আসা কোনো শিশুর আগে কখনো খিঁচুনি হয়ে থাকলে আপনার ডাক্তারকে জানান।

মারাত্মক সমস্যা:
- টিকা থেকে জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটা ঘটেই, তাহলে সাধারণত ইনজেকশন নেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যেই ঘটে।
- 1976 সালে, এক ধরনের নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জার (সোয়াইন ফ্লু) টিকা গুলিয়ান–বারে সিনড্রোম (জিবিএস)–এর সাথে সম্পৃক্ত ছিল। তারপর থেকে, ফ্লু'র টিকাকে জিবিএস (GBS)–এর সাথে সুস্পষ্টভাবে জড়িত করা যায়নি। তবে, বর্তমানের ফ্লু'র টিকাগুলো থেকে জিবিএস–এর ঝুঁকি থাকলে, তা টিকা নেয়া প্রতি দশ লক্ষ লোকের মধ্যে 1 থেকে 2টি ঘটনার চেয়ে বেশি হবে না। এটি মারাত্মক ইনফ্লুয়েঞ্জার ঝুঁকি থেকে অনেক কম, যা টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়।

আফলুরিয়া (Afluria) নামক একটি ব্র্যান্ডের নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু'র টিকা বিশেষ পরিস্থিতি ছাড়া 8 (আট) বছর বা তারচেয়ে কম বয়সী কোনো শিশুকে **দেয়া উচিত নয়**। অনুরূপ একটি টিকা অস্ট্রেলিয়ায় ছোট শিশুদের জ্বর ও জ্বর–সংশ্লিষ্ট খিঁচুনির সাথে জড়িত ছিল। আপনার ডাক্তার আরো তথ্য দিতে পারবেন।

টিকার নিরাপত্তা সব সময়ই পর্যবেক্ষণ করা হয়। আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:
www.cdc.gov/vaccinesafety/Vaccine_Monitoring/Index.html
এবং
www.cdc.gov/vaccinesafety/Activities/Activities_Index.html

6 কোনো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা গেলে কী হবে?

আমার কোন লক্ষণের দিকে লক্ষ রাখা উচিত?
যে কোনো অস্বাভাবিক অবস্থা, যেমন উচ্চমাত্রার জ্বর বা আচরণগত পরিবর্তন। মারাত্মক অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা, স্বরভঙ্গ বা নিঃশ্বাসের সময় শনশন শব্দ হওয়া, রক্তস্ফোট, ফ্যাকাশেভাব, দুর্বলতা, দ্রুত হৃদস্পন্দন বা মাথা ঘোরানো।

আমার কী করা উচিত?
- একজন ডাক্তার **ডাকুন**, অথবা ঐ ব্যক্তিকে অবিলম্বে একজন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।
- ডাক্তারকে **জানান** যে কী ঘটেছে, কবে এবং কখন ঘটেছে, এবং কখন টিকা দেয়া হয়েছে।
- ভ্যাকসিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (ভিএইআরএস) –এর একটি ফরম পূরণ করার মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য আপনার ডাক্তারকে **বলুন**। অথবা আপনি ভিএইআরএস ওয়েবসাইট **www.vaers.hhs.gov**–এর মাধ্যমে অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে ফোন করে এই রিপোর্ট করতে পারেন।

ভিএইআরএস চিকিৎসা সম্পর্কিত কোনো পরামর্শ দেয় না।

7 টিকার অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি

টিকার অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি (ভিআইসিপি) 1986 সালে প্রতিষ্ঠা করা হয়।

যে সব ব্যক্তি মনে করেন যে তারা কোনো টিকার দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন, তারা **1-800-338-2382** নম্বরে ফোন করে অথবা ভিআইসিপি ওয়েবসাইট **www.hrsa.gov/vaccinecompensation**–এ গিয়ে এই কর্মসূচি সম্পর্কে এবং দাবি নথিভুক্ত করা সম্পর্কে জানতে পারেন।

8 আমি কীভাবে আরো জানতে পারি?

- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন। তারা আপনাকে টিকার প্যাকেটের ভেতরের নির্দেশাবলি দিতে পারবেন অথবা তথ্যের অন্যান্য উৎস সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করুন।
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন, সিডিসি)–এর সাথে যোগাযোগ করুন:
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** নম্বরে ফোন করুন অথবা
  - সিডিসি–এর ওয়েবসাইট **www.cdc.gov/flu** দেখুন

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Vaccine Information Statement (Interim)
Inactivated Influenza Vaccine Bengali (7/26/11) 42 U.S.C. §300aa-26
Translation provided by New York City Department of Health and Mental Hygiene